

## TEDxTKU工作坊 3講師教你放慢腳步找回自己

學生大代誌

【記者林育珊淡水校園報導】TEDxTKU工作坊3月16日下午3時在覺軒花園教室，以「緩」為主題，由影像工作者洪子如、牧人學園創辦人阿杰學長、睡眠心理師翁承澤，從心理、事業、生理三面向探討「放慢腳步、找到自己、解決問題」，透過分組書寫和文字對談，緩緩解開心中的結，逾30人參與。

洪子如是《除了病，我一無所有》作者，以此為題分享自己陷入憂鬱症，藉由緩慢書寫與負面情緒共處的過程。她表示，只要不把負面情緒視為敵人，就不會被情緒摧毀，若把自己的孤獨挖到深處，人人都是孤獨的，再用力往下挖，就會在某處與別人連在一起。洪子如運用自己的經驗讓人看見負面情緒和疾病存在的意義，感受「同理心」和「負面情緒」是連結彼此的重要存在。

阿杰學長以「我們可以慢一點，但方向要正確」為題，說明大學時害怕落後他人，習慣把時間表填滿，但死背硬記的學習方法和參與各式各樣的活動，導致身體不堪負荷。於是，他修正生活步調，運用心智圖整理知識及分析每項活動的利弊，做出更理性的選擇。最後，他提醒：「速度，在錯誤的方向是沒有意義的，雖然過程會遇到各種難題，但方向正確，一樣可以到達目的地。」

翁承澤以「緩緩生活，好好入眠」為題，帶領參與者認識影響睡眠的生理機制，俗稱睡眠債的「恆定系統」、晝夜規律的「生理時鐘」以及受壓力、情緒與活動影響的「清醒系統」，再從中分解失眠的主因。好好入眠的三步驟：練習腹式呼吸讓肌肉放鬆，花時間填寫認知紀錄；察覺自己的狀態，透過認知紀錄，自我對話、監控；減少不必要的操心，找到非理性思考，放下無法掌控的事物。翁承澤強調：「只有自己是永遠陪著我們的那個人，所以，緩下來，察覺自己；緩下來，找回自己吧。」

西語四陳禹辰分享，從三場演講收穫不同心得，了解到負面情緒只是自我保護機制，唯有面對才能解決它，也反思事物存在物極必反，排行程前應多思考，從睡眠心理師分享知道睡眠知識，獲益良多。輔大Jeccica表示，她對洪子如的分享印象深刻，雖未能同理她的感受，但學習到與負面情緒相處的辦法。校外人士劉小姐最欽佩洪子如，因為她面對自己，講出自己的故事，幫助需要幫助的人，是很勇敢的人。





淡江時報社

